

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.08.15.	<i>Kedd</i> 2022.08.16.	<i>Szerda</i> 2022.08.17.	<i>Csütörtök</i> 2022.08.18.	<i>Péntek</i> 2022.08.19.
<i>Ebéd</i>	-Magyaros zöldbaleves (G, Z) -Brokkolis-tonhallas tészta (H, L, G, T) -Alma	-Kertészleves (Z, G) -Paprikás burgonya kolbásszal -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Gulyásleves (Z, G, T) -Rizsfelfújt (L, T, G) -Vaníliásodó (hideg) (L)	-Májgombóclevés (T, G) -Dubarry csirkemell (L, G, T) -Párolt rizs	-Zellerkrémleves (L, G) -Csirkemell párizsiasan (T, G, L) -Burgonyapüré (L) -Uborkasaláta
	S:3,2, E:815,0, ZS:33,2, T:1,7, F:37,1, CH:85,7, C:2,1, Ca:229,0	S:3,1, E:727,0, ZS:27,7, T:0,2, F:22,4, CH:97,2, C:2,4, Ca:73,1	S:1,6, E:906,0, ZS:28,6, T:2,3, F:43,0, CH:115,2, C:8,4, Ca:32,4	S:4,5, E:786,0, ZS:36,0, T:3,3, F:55,4, CH:55,5, C:2,3, Ca:140,5	S:5,0, E:761,0, ZS:22,0, T:5,6, F:47,1, CH:84,2, C:2,1, Ca:52,4
<i>Összesen</i>	S:3,2, E:815,0, ZS:33,2, T:1,7, F:37,1, CH:85,7, C:2,1, Ca:229,0	S:3,1, E:727,0, ZS:27,7, T:0,2, F:22,4, CH:97,2, C:2,4, Ca:73,1	S:1,6, E:906,0, ZS:28,6, T:2,3, F:43,0, CH:115,2, C:8,4, Ca:32,4	S:4,5, E:786,0, ZS:36,0, T:3,3, F:55,4, CH:55,5, C:2,3, Ca:140,5	S:5,0, E:761,0, ZS:22,0, T:5,6, F:47,1, CH:84,2, C:2,1, Ca:52,4

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.08.22.	<i>Kedd</i> 2022.08.23.	<i>Szerda</i> 2022.08.24.	<i>Csütörtök</i> 2022.08.25.	<i>Péntek</i> 2022.08.26.
<i>Ebéd</i>	-Sárgaborsóleves virslivel -Darás tészta (G, T) -Sárgabarack, dzsem (üveges) -Alma	-Tojásleves, csurgatott (T, G) -Tökfőzelék (G, L) -Sertés sült -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Alma	-Meggyleves (L, G) -Rakott karfiol (L) -Őszibarack	-Csontleves (Z, G, T) -Szezámós kukoricás pulykaragu (S) -Bulgur (G, O)	-Zöldségkrémleves (Z, G, L) -Csabai karaj -Párolt rizs -Csemege uborka
	S:1,9, E:921,0, ZS:36,9, T:0,0, F:31,6, CH:101,2, C:3,9, Ca:50,3	S:3,8, E:764,0, ZS:29,2, T:2,5, F:43,6, CH:68,8, C:1,5, Ca:100,7	S:1,1, E:720,0, ZS:25,7, T:2,4, F:30,8, CH:80,6, C:1,2, Ca:75,5	S:3,4, E:682,0, ZS:15,1, T:0,3, F:42,9, CH:89,2, C:2,1, Ca:47,0	S:3,9, E:714,0, ZS:34,2, T:1,6, F:36,7, CH:61,2, C:5,6, Ca:60,2
<i>Összesen</i>	S:1,9, E:921,0, ZS:36,9, T:0,0, F:31,6, CH:101,2, C:3,9, Ca:50,3	S:3,8, E:764,0, ZS:29,2, T:2,5, F:43,6, CH:68,8, C:1,5, Ca:100,7	S:1,1, E:720,0, ZS:25,7, T:2,4, F:30,8, CH:80,6, C:1,2, Ca:75,5	S:3,4, E:682,0, ZS:15,1, T:0,3, F:42,9, CH:89,2, C:2,1, Ca:47,0	S:3,9, E:714,0, ZS:34,2, T:1,6, F:36,7, CH:61,2, C:5,6, Ca:60,2

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek